

# ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

УДК/UDC 796.01:612

Поступила в редакцию 24.03.2015 г.

Соискатель **А.А. Хорунжий**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **Д.В. Губа**<sup>2</sup>

Кандидат медицинских наук, доцент **В.В. Маринич**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Московский государственный областной университет, Москва

<sup>2</sup>Смоленский гуманитарный университет, Смоленск

<sup>3</sup>Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

**Ключевые слова:** единоборства, функциональное состояние, интегральная оценка, высшая нервная деятельность, дыхательная система.

**Цель исследования** – оценить функциональное состояние юных единоборцев и предложить программу коррекции учебно-тренировочного процесса на начальном этапе многолетней подготовки.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие свыше 40 юношей, занимающихся спортивными единоборствами. В процессе исследования применялся полифункциональный диагностический комплекс компании «НЕЙРОСОФТ» («Спиро-спектр», «Поли-Спектр 8EX», «Психотест»). Оценивались показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы по variability ритма сердца, параметры функции внешнего дыхания в покое и после выполнения субмаксимальных тренировочных нагрузок, показатели зрительно-моторной реакции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При исследовании простой зрительно-моторной реакции отмечено следующее распределение: доминирование средних и низких скоростей, высокая скорость простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) не превысила 8 % обследованных. Однако при оценке устойчивости внимания и итоговой работоспособности у 75% респондентов отмечено снижение данных параметров к нижней границе нормы. Установлено достоверное различие в скоростях ПЗМР ( $p < 0,05$ ), времени принятия решения, функциональном уровне ЦНС. Особый

интерес представляют достоверные различия по показателю времени принятия решения (ВПР) ( $p < 0,05$ ).

В результате проведенного мониторинга дыхательной системы отмечено появление тенденции к снижению ОФВ1 и МОС75 у части юных спортсменов (25%) ниже 73% от возрастной нормы в режиме сумбасимальной нагрузки.

**Выводы.** В результате оценки функционального состояния вегетативной нервной системы и эмоционального реагирования у юных единоборцев наблюдаются колебания скоростей зрительно-моторной реакции, нарастание количества технического брака в выполнении основных двигательных действий по мере появления переутомления, а также взаимозависимость типов высшей нервной деятельности с итоговой работоспособностью и вегетативным балансом. Выявленные функциональные изменения определяют необходимость оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов-единоборцев с акцентом на преобладании оздоровительного эффекта.

## Использованная литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 360 с.
2. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 520 с.

Информация для связи с автором: smolguba67@mail.ru